



Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»



Примерное трёхнедельное меню для детей МАО НГО «СОШ №1»

г.Новая Ляля
2019 г

Примерное меню для летней оздоровительной компании дневного пребывания с 7 до 10 лет

1 неделя.

понедельник							
№п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ККал.	Вит.С
завтрак							
43	Салат из капусты	60	0,48	1.8	3.2	31.2	22.44
311	Каша манная	200	2.96	8.16	20	172	0.4
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Груша	100	0.5		11.3	44.4	6
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	ИТОГО		15.54	18.65	88.58	588.6	29.44
обед							
19	Салат из помидор	60	0.3	2.52	1.38	30.6	13.98
132	Рассольник ленингр.	200/25	3.46	5.04	19.5	120	6.7
388	Котлета рыбная	75	11.1	9.19	7.27	92.06	0.45
520	Пюре картофельное	150	3.04	4.96	20.7	140	10.7
	Сок	200	0.3	0	24	95.12	4
	Хлеб пшеничный, ржаной	90	6.45	0.87	38.85	194.4	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		30.9	26.58	122.3	778.18	37.46
	Итого за день		46.44	45.23	210.88	1366.78	66.9
ВТОРНИК							
завтрак							
16	Салат из огурцов	60	0.43	6.05	1.8	62.2	5.58
302	Каша молочная «Геркулес»	200	7.1	3.4	25.26	224	0.4
692	Кофейный напиток	200	1.5	8.5	20.4	109	0.5
	Хлеб витаминиз-ый	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	10
	Итого		13.21	18.43	85.94	572.2	16.48
обед							
9	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08	2.64
110	Борщ со сметаной	200/10	3.4	3.44	11.64	104.64	10.8
451	Биточки	80	11.44	12.56	6.15	189.38	0.08
511	Рис отварной	150	3.67	3.36	37.12	193	0.5
639	Компот из сухофр-ов	200	0.3	-	15.7	62	0.5
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		32.94	30.37	130.64	953.1	16.15
	Итого за день		46.15	48.8	216.58	1525.3	32.63
СРЕДА							
завтрак							
6	Салат из помидор и огурцов	60	0.6	6.1	2.76	68.35	9.8
362	Пудинг из творога, сгущ	150/20	12	12.7	18.3	242	0.2
684/685	Чай с	200	0.2	0.1	15.1	58	0.3

	молоком,сахаром						
	Хлеб витаминизиров.	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Фрукт	100	2.25	-	33.6	136	15
	ИТОГО		18.63	19.38	91.38	612.35	25.3
Обед							
17	Свекла с сыром	60	3.24	8.52	4.32	106.8	1.22
124	Щи из св.капусты со сметаной	200/10	2.02	3.88	6.86	84.8	13.6
297	Греча рассыпчатая	150	5.8	5.4	44	236	0.3
461	Тефтели с соусом	80/20	17.25	26.18	16.37	321	4.08
648	Напиток витаминный	200			24	95.12	4
	Хлеб пшеничный,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		41.76	48.94	149.35	1165.72	24.83
	Итого за день		60.39	68.32	240.73	1778.07	50.13
			ЧЕТВЕРГ				
Завтрак							
49	Морковь с яблоком	60	0.54	2.7	4.94	76.86	3.18
340	Омлет натуральный	150	10	16.7	1.9	199	0.25
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Апельсин	100	1.35	-	11.25	56	60
	Итого		20.37	24.88	72.17	629.86	63.93
Обед							
7	Салат «Здоровье»	60	0.74	5.99	5.5	79.2	6
139	Суп картоф. с бобовыми, мясом	200/25	4.96	4.48	17.84	133.6	5.7
388	Биточки рыбные	75	11.3	9.19	4.43	143	0.45
516	Макароны отварные	150	3.5	4.1	23.5	147	0
	Хлеб пшенич,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
648	Кисель фруктовый	200	0.2	0	34.1	142	0.4
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	0.4
	Итого		34.15	28.72	139.17	966.8	14.18
	Итого за день		54.52	53.6	211.34	1596.66	78.11
Пятница							
Завтрак							
19	Салат картоф.с зел.гор.	60	1.8	6.83	6.46	94.2	4.62
302	Каша рисовая вязкая	200	1.2	3.2	12.64	87.2	0.5
686	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.4
	Бутерброд с сыром	25/15	5.27	4.67	-	108.6	
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Итого		12.65	15.18	67.18	502.4	11.52
Обед							
12	Салат «Свеколка»	60	0.9	6.06	9.77	96.88	1.5
134	Суп крестьян.со сметан	200/10	4.0	3.58	5.21	160	0.6
224	Рагу из овощей	150	3.08	5.35	14.56	119	10.6
451	Котлета из говядины	75	10.73	12.56	5.77	177.52	0.1
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0

	Сок	200	-	-	24	45.12	4
Пром	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		32.16	32.51	113.11	920.52	18.43
	Итого за день		44.81	47.69	180.29	1422.42	29.95
			СУББОТА				
Завтрак							
19	Салат из помидор	60	0.3	2.52	1.38	30.6	15
366	Запеканка твор.	150/20	18	19.05	27.45	363	0.2
	Со сгущенным молоком						
692	Коф. напиток с молоком	200	1.5	1.5	20.4	109	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яйцо вареное	40	5.2	4.4	0.44	62	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	15
	Итого		29.18	27.95	88.15	741.6	30.7
Обед							
16	Салат из огурцов	60	0.43	6.05	1.8	62.2	9.8
131	Рассольник Домашний	200	3.76	5.04	19.52	121.6	5.36
	Сосиска отварная	80	9.75	6.6	11.4	147	0
520	Пюре картофельное	150	3.04	4.96	20.7	140	10.7
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	4.5
Пром	Йогурт	125	5.6	3.4	8.2	85	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		29.98	27.01	140.62	913.8	27.99
	Итого за день		59.16	54.96	228.77	1655.4	31.99

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак							
7	Салат здоровье	60	0.42	5.99	3.48	31.2	22.4
302	Каша пшенная	200	2.9	4.6	15.9	120	0.5
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Банан	100	2.25	-	33.6	136	10
	Итого		14.05	16.07	107.06	585.2	33.4
Обед							
20	Овощи порционно	60	0.43		3.83	61.29	15
110	Борщ со смет,мясом	200/10/25	4.25	3.74	11.66	104.64	8.64
388	Котлета рыбная	75	9.75	6.6	11.4	147	0.45
534	Капуста тушеная	150	2.1	7.5	10.5	118	10
	Сок фруктовый	200	-	-	24	95.12	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		29.98	22.5	115.19	848.05	39.72
	Итого за день		44.03	22.8	222.25	1433.25	73.12
			ВТОРНИК				
завтрак							
19	Салат карт.с зел.гор	60	1.82	6.83	6.46	94.2	4.62
302	Каша рисовая вязкая	200	1.2	3.2	12.64	87.2	0.5

692	Кофейный напиток	200	1.5	1.5	20.4	109	0.5
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Апельсин	100	1.35	-	11.25	56	30
	Хлеб пшеничный	60	4.3	0.58	25.9	129.6	0
Итого			13.29	15.32	76.65	519	35.72
Обед							
19	Салат из помидоров	60	0.3	2.52	1.38	30.6	13.98
124	Щи из св.капусты, смет	200/10	2.53	3.8	6.86	106	10.88
451	Шницель	80	12.05	15.49	0.56	187.5	0.04
516	Макароны отварные	150	3.04	4.96	20.7	140	0
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Итого			31.57	31.73	119.1	928.1	27.03
Итого за день			44.14	47.05	195.75	1447.1	62.75
СРЕДА							
Завтрак							
43	Салат из капусты	60	0.48	1.8	3.2	31.2	22.44
366	Запеканка из твор,сгущ.молоком	150/20	12	12.7	18.3	242	0.2
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
684/685	Чай с молоком	200	0.3	-	15.2	60	0.3
	Яблоко	120	0.6	-	16.9	69	10
Итого			16.96	14.98	75.18	510.2	32.9
Обед							
16	Салат из огурцов	60	0.43	6.05	1.8	60.2	5.58
139	Суп картоф. с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	135.6	4.56
451	Биточки мясные	75	10.73	12.56	5.77	177.52	0.1
520	Пюре картофельное	150	3	4.9	20.7	140	10.7
	Сок	200	0.2	-	35.8	142	4
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Итого			32.77	32.95	135.71	977.32	26.57
Итого за день			49.73	47.93	210.89	1487.52	59.47
ЧЕТВЕРГ							
Завтрак							
685	Чай	200	1.6	1.6	17.3	87	0
12	Салат «Свеколка»	60	0.3	2.52	1.08	30.6	2
35	Каша «Дружба»	200	5.76	4.14	35.65	200	0.5
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
Итого			14.86	11.95	86.91	513	8.6
Обед							
181	Суп картоф.с рыбой	250	2	4.9	14.3	110	6.7
534	Капуста тушеная	150	2.1	7.5	10.5	118	10
461	Тефтели с соусом	80/20	16.17	18.79	15.35	300.94	0.08

6	Салат из помидор и огур.	60	0.6	2.52	2.76	64.38	16.3
	Напиток витаминный	200	-	-	8.5	370	28
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		34.32	38.67	105.21	1285.32	62.71
	Итого за день		49.18	50.62	192.12	1798.32	71.31
			ПЯТНИЦА				
Завтрак							
49	Морковь с яблоком	60	0.54	6.1	4.94	76.86	2.64
340	Омлет натуральный	150	10.7	17.89	2.04	213.2	0.25
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Банан	100	2.25	-	33.6	136	10
	Итого		21.97	29.47	94.66	724.06	13.39
Обед							
7	Салат «Здоровье»	60	0.74	1.8	6.58	79.2	6
132	Рассольник Ленинград.	250	4.7	6.3	24.4	152	6.7
451	Котлета мясная	75	9.19	10.13	7.5	122.34	0.05
224	Рагу овощное	150	3.08	5.35	14.56	119	10.6
685	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.3
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		31.46	28.54	122.04	854.54	25.28
	Итого за день		53.43	58.01	216.7	1578.6	38.67
	СУББОТА						
завтрак							
51	Салат свекла с яблоком	60	0.9	6.06	9.77	96.88	6.04
366	Запенка из творога	150/20	15	13	13	239	0.2
	Со сгущ. молоком						
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.48	29.12	136	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	15
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.3
	Итого		22.66	21.14	86.09	627.88	21.54
Обед							
16	Салат из огурцов	60	0.43	6.05	1.8	62.2	5.58
110	Борщ со смет, мясом	200/10/25	3.4	3.44	11.66	105	8.64
388	Котлета рыбная	75	26.9	11.06	0.8	211.88	0.47
520	Пюре картофельное	150	3.0	4.9	20.7	140	0
	Хлеб пшен, ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
639	Компот из сухофр-в	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Пром.	Йогурт	125	5.6	3.4	8.2	85	1.63
	Итого		46.73	29.81	122.16	962.08	16.82
	Итого за день		69.39	50.95	208.25	1589.96	38.36

3 неделя

Завтрак	ПОНЕДЕЛЬНИК
---------	-------------

10	Салат из капусты с чесноч.	60	0.88	4.2	5.53	106.8	17
302	Каша геркулесовая	200	7.3	10.4	25.26	224	0.4
685	Чай	200	1.6	1.6	17.3	87	0
	Сыр	15	3.12	3.21		43	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Груша	100	0.5		11.3	44.4	6
	Итого		16.98	19.89	80.97	613.2	23.5
Обед							
6	Салат из помид.и огурцов	60	0.6	6.1	2.76	68.35	9.77
132	Рассольник «Ленингр-й»	250	4.7	6.3	24.4	152	4.6
516	Макароны отварн.	150	3.5	4.1	20.7	147	0
461	Тефтели с соусом	80/20	18.4	21.84	2	342.4	0.1
	Сок фруктовый	200	-	-	24	95.12	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		40.65	43.3	127.66	1126.87	20.1
	Итого за день		57.63	63.19	208.63	1740.07	43.6
			ВТОРНИК				
Завтрак							
22	Салат свекла с чесноч.	60	0.84	6.05	5.53	80	2
362	Пудинг из творога	150/20	12	12.7	18.3	286	0.2
	Со сгущ. молоком						
698	Коф.напиток с мол.	200	1.5	1.5	20.4	109	4.9
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Банан	100	1.35	-	11.25	56	10
	Итого		19.27	20.73	77.06	639	17.1
Обед							
20	Овощи порционно	60	0.43	0	3.83	61.29	10
124	Щи со свеж.капустой со сметаной	200/10	2.53	4.85	8.57	106	13.6
520	Пюре картофельное	150	3.04	4.96	20.7	140	10.7
451	Биточки	80	1.14	12.56	6.15	189.36	0.1
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		20.79	27.33	128.85	960.65	36.43
	Итого за день		40.06	48.06	205.91	1599.65	53.53
			СРЕДА				
Завтрак							
49	Морковь с яблоком	60	0.04	6.1	78.6	0.72	3.18
302	Каша пшенная	200	2.9	4.6	15.9	120	0.3
686	Чай с молоком	200	0.3	-	15.2	60	0.3
	Сыр	15	3.12	3.21	-	43	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	0.6	-	16.9	69	10
	Итого		10.54	14.39	148.18	400.72	13.88
Обед							
43	Салат из капусты	60	0.5	4.2	1.8	51	17
139	Суп карт.с бобовыми	200	5.96	4.48	19.84	133.6	4.56

224	Рагу из овощей	150	2.34	3.69	13.49	97	10.61
50	Котлета детская	75	12.54	13.32	8.63	150	0.1
648	Напиток витаминный	200	1	-	21.2	94	4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		34.79	30.65	116.76	847.6	37.9
	Итого за день		45.33	45.04	264.94	1248.32	51.78
			ЧЕТВЕРГ				
Завтрак							
12	Салат «Свеколка»	60	0.9	6.06	9.77	96.88	2
340	Омлет натуральный	150	10	16.7	1.9	199	0.25
693	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190	0.5
	Хлеб пшеничный	50	4.58	0.48	21.58	108	0
	Апельсин	100	2.25	-	33.6	136	30
	Итого		21.63	28.24	99.35	729.88	32.75
Обед							
19	Салат из помидор	60	0.3	2.52	1.38	30.6	13.9
181	Суп картоф. с рыбой	250	2	4.9	14.3	110	6.7
451	Котлета из говядины	75	9.19	10.13	7.5	122.34	0.05
534	Капуста тушеная	150	2.1	7.5	10.5	118	10
648	Кисель фруктовый	200	0.2	-	34.1	142	0.4
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Итого		22.63	28.84	121.58	844.94	32.68
	Итого за день		49.87	58.25	220.93	1574.82	65.43
ПЯТНИЦА							
завтрак							
52	Салат картофельный	60	0.3	2.52	1.08	30.6	4.02
315	Запеканка рисовая с творогом,сгущ.мол	150/20	8.42	6.48	56.58	319.5	0.2
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
698	Коф-ый напиток с мол.	200	1.5	1.5	20.4	103	4.9
	Груша	100	0.5	-	11.3	44.4	6
	Итого		14.3	10.98	110.94	611.5	15.12
Обед							
9	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08	2.64
110	Борщ со сметаной	200/10	3.4	3.44	11.66	104.64	8.64
451	Шницель из говядины	75	24.38	12.47	10.5	254.06	0.08
520	Пюре картофельное	150	3.04	4.96	20.7	140	10.7
639	Компот из сухофр.	200	0.2	-	35.8	142	0.5
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	10.6	106	1.63
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
	Итого		45.15	31.88	138.69	1044.78	24.19
	Итого за день		59.45	42.86	249.63	1656.28	39.31
СУББОТА							
Завтрак							
17	Салат из свеклы с сыром	60	3.24	-	4.32	106.8	1.22

302	Каша рисовая вязкая	200	1.2	3.2	12.64	87.2	0.4
686	Чай с лимоном	200	0.3	-	15.2	60	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.48	21.58	108	0
	Яблоко	100	1.35	-	11.25	56	10
Обед	Итого		9.67	3.68	64.99	418	12.02
132	Рассольник «Ленингр.»	200	4.7	6.3	24.4	152	6.7
16	Салат из огурцов	60	0.43	6.05	1.8	62.2	6.0
57	Запеканка мясная	150	12.6	12.9	13.9	230	0.08
	Хлеб пшен,ржаной	100	7.2	0.96	43.2	216	0
Пром.	Йогурт	125	6.25	4	1.6	106	1.63
	Сок	200					1.63
	Итого		31.18	30.21	84.9	766.2	16.04
	Итого за день		40.85	33.89	149.89	1184.2	28.06
	Итого за 18 дней		915.28	903.32	3834.48	27682.72	945.8
	Итого среднее значение		50.85	50.18	213.03	1537.93	52.24

Используемая литература:

- 1) «Вестник регионального образования №4-6 2006»
- 2) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
- 3) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2004 год.»